

SU SALUD Y BIENESTAR



CIGNA HealthCare
A Business of Caring.



Alto nivel de colesterol

Conozca sus números, conozca su riesgo

¿Cuál es su nivel de colesterol? Conocer sus números de colesterol y su riesgo de colesterol alto, es crucial para comprender mejor sus posibilidades de sufrir un ataque cardíaco.

¿Sabía usted que?

Ahora el Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol define el colesterol alto como:

- Nivel de LDL que supere los 100 mg/dl (colesterol malo)
- Nivel de HDL menor a los 40 mg/dl (colesterol bueno)
- Triglicéridos que superen los 150 mg/dl (un tipo de grasa de la sangre)

Fuente: Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol

National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre)

CONOZCA SUS NÚMEROS

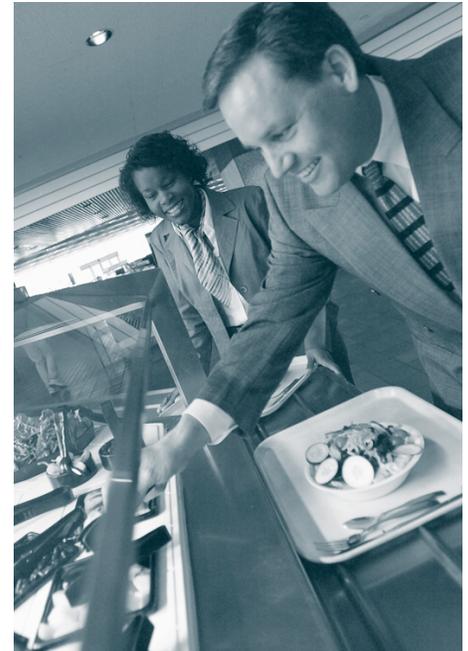
Un perfil de lipoproteínas en ayuno mide el colesterol total, el colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL) (el colesterol "malo"), el colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL) (el colesterol "bueno") y los niveles de triglicéridos. Todas las personas de más de 20 años deben hacerse este análisis por lo menos una vez cada cinco años.

CONOZCA SU RIESGO

¿Cuáles son sus probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca o sufrir un ataque cardíaco? Las personas que tienen una enfermedad cardiocoronaria o diabetes tienen el riesgo más alto de sufrir un ataque cardíaco. Otros pueden tomar en cuenta su nivel de colesterol LDL y otros factores de enfermedades coronarias para evaluar su riesgo. Los tratamientos para bajar el colesterol tienen como objetivo principal bajar el nivel de colesterol LDL, la principal fuente de obstrucción de las arterias.

Cuánto mayor sea el riesgo de enfermedad coronaria, más importante es bajar el nivel de colesterol LDL. Otros factores que afectan su riesgo incluyen fumar, presión arterial alta, colesterol HDL bajo, antecedentes familiares y edad avanzada.

Para comprender mejor cómo estos factores de riesgo y su perfil de lipoproteínas pueden afectar su objetivo de tratamiento de LDL consulte a su médico.



CÓMO ALCANZAR SU OBJETIVO

Muchas personas pueden alcanzar su objetivo de LDL a través de cambios de estilo de vida terapéuticos en su dieta, actividad física y peso. Sin embargo, algunos también necesitarán tomar medicamentos.

Además, las personas con síndrome metabólico, una serie de factores de riesgo como obesidad, niveles altos de triglicéridos y nivel bajo de HDL, pueden necesitar tratamiento adicional una vez que hayan alcanzado su objetivo de LDL.

Para más información visite myCIGNA.com o llame a la CIGNA 24-Hour Health Information LineSM (Línea de información sobre salud las 24 horas de CIGNA HealthCare) al 1.800.CIGNA24.

Tenga una vida más saludable

Está listo para comprometerse a tener una mejor salud.

Pero antes, debe comprender su situación de salud personal.

¿Hay factores específicos que contribuyen a su estado de salud? ¿Son hereditarios? ¿Son controlables? ¿Hay algún plan de vida saludable que satisfaga sus necesidades únicas?

Si usted se hace estas preguntas está listo para realizar la evaluación de riesgos de salud HealthQuotient™ de WebMD – una herramienta de manejo de la salud personal disponible en myCIGNA.com.

¿Sabía usted que?

¿Sabía que por lo general sus antecedentes familiares proporcionan datos sobre su propia salud? Es por eso que la evaluación de riesgos para la salud HealthQuotient™ de myCIGNA.com hace preguntas sobre los antecedentes familiares en su cuestionario en línea. Averigüe cómo le pueden afectar sus antecedentes familiares y aprenda más sobre establecer objetivos de salud y atención preventiva. Visite myCIGNA.com hoy.

Y por medio de la evaluación, aprenderá lo que necesita para tener un mejor control de su salud y bienestar.

Por medio de un cuestionario breve en línea, HealthQuotient puede ayudarle a:

- Identificar y controlar su estado de salud personal;
- Obtener un análisis personalizado de muchos padecimientos prevenibles y comunes;
- Revisar detalles de sus factores de riesgo;
- Acceder a medidas recomendadas para mejorar, herramientas interactivas e información de bienestar.

Siga estos pasos breves para hacer que la herramienta de evaluación de riesgos para la salud funcione para usted.

PASO 1. COMENZAR

Ingresar al sitio Web myCIGNA.com es fácil. Desde cualquier computadora con acceso a Internet, lo único que tiene que hacer es ir a www.mycigna.com. Siga las instrucciones breves para registrarse y acceder a su página personal de beneficios.

PASO 2. RESPONDA LAS PREGUNTAS

Una vez que esté en el sitio Web, el cuestionario fácil de usar de HealthQuotient está ubicado bajo "Health Resources" (Recursos de salud) en el centro de la página.

PASO 3. VEA SU PUNTAJE

La evaluación finaliza con una sección de puntaje que compara sus resultados de salud con promedios para su sexo y edad. Puede seleccionar algunos cambios saludables que puede hacer y luego volver a calcular su puntaje para ver los posibles impactos positivos.

PASO 4. VEA SU PERFIL DE RIESGO

Vea el cuadro con el resumen personalizado de riesgos creado a partir de su evaluación. Podrá ver sus niveles de riesgo para muchos padecimientos comunes y prevenibles y luego acceder a más detalles sobre cualquiera de estos padecimientos.

PASO 5. TOME MEDIDAS

Ahora recibirá acciones recomendadas para mejorar su salud. Las recomendaciones cubrirán una variedad de temas, desde exámenes y pruebas sugeridas hasta programas de bienestar y de control de enfermedades. También verá noticias y temas de salud relevantes y podrá acceder o imprimir un informe resumido breve para llevar a su próxima visita al médico.

PASO 6. MANTÉNGASE AL DÍA

Con los registros y las herramientas de seguimiento disponibles con HealthQuotient, puede monitorear y revisar su estado de salud y actualizar su evaluación en cualquier momento. Hasta puede ver una comparación de sus puntajes actuales y anteriores.

La Evaluación de riesgos de la salud Health Quotient es sólo una de las muchas herramientas que ofrece CIGNA HealthCare para ayudarle a aprovechar al máximo el tiempo que pasa planificando, administrando y comprendiendo sus beneficios de salud. Visite myCIGNA.com y aprovéchela hoy.

"CIGNA HealthCare" se refiere a las distintas subsidiarias en operación de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son proporcionados por estas subsidiarias y no por CIGNA Corporation. Estas subsidiarias incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc., y sus afiliados, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp, y compañías de HMO o de servicios subsidiarias de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En Arizona, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. En California, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of California, Inc. En Virginia, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Virginia, Inc. y CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. En North Carolina, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. Todos los demás planes médicos en estos estados están asegurados o son administrados por Connecticut General Life Insurance Company.

Información reimpressa de CIGNA HealthCare Well Being.

596349SP © 2005 CIGNA Health Corporation



CIGNA HealthCare
A Business of Caring.